

29 Μαρτίου 2023

## **Αλτσχάιμερ: Το τρόφιμο «κλειδί» που μειώνει τον κίνδυνο - Δύο δίαιτες που συστήνουν οι επιστήμονες**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



*pexels*

Δύο δίαιτες που συνδέονται με την παθολογία του Αλτσχάιμερ ανέλυσε νέα έρευνα - Αυτό το τρόφιμο «κλειδί» περιέχουν.



pexels

Μια νέα μελέτη παρέχει ισχυρά στοιχεία που υποστηρίζουν την υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής για την προστασία του γηράσκοντος εγκεφάλου.

Σε μια ομάδα θανόντων ηλικιωμένων, όσοι είχαν συμμορφωθεί με τη μεσογειακή διατροφή για νευροεκφυλιστική καθυστέρηση (MIND) και τη μεσογειακή δίαιτα για σχεδόν μια δεκαετία πριν από το θάνατο είχαν λιγότερη παγκόσμια παθολογία σχετιζόμενη με τη νόσο του Αλτσχάιμερ (AD), κυρίως λιγότερο β-αμυλοειδές, σε αυτοψία.

Εκείνοι που ακολούθησαν πιο στενά αυτές τις δίαιτες είχαν σχεδόν 40% χαμηλότερες πιθανότητες να έχουν διάγνωση Αλτσχάιμερ στο θάνατο.

Τα ευρήματα της μελέτης που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Neurology*, προσφέρουν έναν μηχανισμό με τον οποίο οι υγιεινές δίαιτες προστατεύουν τη γνωστική λειτουργία.

«Αν και η έρευνά μας δεν αποδεικνύει ότι μια υγιεινή διατροφή είχε ως αποτέλεσμα λιγότερες εναποθέσεις πλακών αμυλοειδούς στον εγκέφαλο...ξέρουμε ότι υπάρχει σχέση και η ακολουθία της δίαιτας "MIND" και της μεσογειακής διατροφής μπορεί να είναι ένας τρόπος για να βελτιώσουν την υγεία του εγκεφάλου τους και να προστατεύσουν τη γνώση καθώς γερνούν», είπε σε μια

δήλωση η ερευνήτρια της μελέτης Puja Agarwal, PhD, του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου RUSH στο Σικάγο.

Το τρώσιμο «κλειδί» που περιλαμβάνουν οι δυο δίαιτες

Η δίαιτα «MIND» ξεκίνησε από την αείμνηστη Martha Clare Morris, ScD, διατροφολόγο επιδημιολόγο Rush, η οποία πέθανε από καρκίνο το 2020 σε ηλικία 64 ετών.

Αν και παρόμοια, η μεσογειακή διατροφή συνιστά λαχανικά, φρούτα και τρεις ή περισσότερες μερίδες ψαριού την εβδομάδα, ενώ η δίαιτα «MIND» δίνει προτεραιότητα στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το λάχανο και τα λαχανικά, μαζί με άλλα λαχανικά.

Η δίαιτα «MIND» δίνει επίσης προτεραιότητα στα μούρα έναντι άλλων φρούτων και συνιστά μία ή περισσότερες μερίδες ψαριού την εβδομάδα. Και οι δύο δίαιτες συνιστούν μικρές ποσότητες κρασιού.

Η τρέχουσα μελέτη επικεντρώθηκε σε 581 ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που πέθαναν ενώ συμμετείχαν στο πρόγραμμα Rush Memory and Aging Project (MAP).

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν να υποβληθούν σε ετήσιες κλινικές αξιολογήσεις και αυτοψία εγκεφάλου μετά θάνατον.

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ετήσια ερωτηματολόγια συχνότητας τροφής ξεκινώντας από τη μέση ηλικία των 84 ετών. Η μέση ηλικία θανάτου ήταν 91. Η μέση παρακολούθηση ήταν 6,8 έτη.

Γύρω στο χρόνο του θανάτου, 224 συμμετέχοντες (39%) είχαν διάγνωση κλινικής άνοιας και 383 συμμετέχοντες (66%) είχαν διάγνωση παθολογικής AD κατά τη στιγμή του θανάτου.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μια σειρά αναλύσεων παλινδρόμησης για να διερευνήσουν το MIND και τη μεσογειακή δίαιτα και τα διατροφικά συστατικά που σχετίζονται με την παθολογία της AD.

Έλεγχαν την ηλικία κατά τον θάνατο, το φύλο, την εκπαίδευση, την κατάσταση APO-ε4 και τις συνολικές θερμίδες.

Συνολικά, και οι δύο δίαιτες συσχετίστηκαν σημαντικά με χαμηλότερη παγκόσμια παθολογία AD (MIND:  $\beta = -0,022$ ,  $P = 0,034$  και μεσογειακή:  $\beta = -0,007$ ,  $P = 0,039$ ), συγκεκριμένα, με λιγότερο βήτα-αμυλοειδές (MIND:  $\beta = -0,068$ ,  $P = 0,050$  και Μεσογειακή:  $\beta = -0,040$ ,  $P = 0,004$ ).

Τα ευρήματα παρέμειναν όταν η ανάλυση προσαρμόστηκε περαιτέρω για τη σωματική δραστηριότητα, το κάπνισμα και το φορτίο αγγειακής νόσου και όταν οι συμμετέχοντες με ήπια γνωστική έκπτωση ή άνοια στην αρχική διατροφική αξιολόγηση αποκλείστηκαν.

**ΠΗΓΗ:** [medscape.com](https://www.medscape.com), [news4health.gr](https://www.news4health.gr)